

ほけんたより

平成29年11月1日
 玉島小学校 保健室

朝夕、寒さが厳しくなってきました。季節が秋から冬へと移り変わっていくのを肌で感じる今日この頃です。これからは、風邪やインフルエンザの季節でもあります。今まで以上に手洗い・うがいをして予防を心がけること、生活リズムを整えて風邪に負けない身体をつくることを意識してほしいと思います。



あー

大きく口を開く

いそがず
 ゆっくりと

いー



口を大きく横に広げる

やってみよう
 あいうべ体操

大きく口を動かして
 「あ〜、い〜、う〜、べ〜」
 声は小さくてもいいよ☆

できるだけ
 おおげさに



うー

口を強く前に突き出す

1回で10セット
 1日3セット
 やるといいよ☆

べー



舌を突き出し下へ伸ばす

風邪やインフルエンザの予防に効果があると言われている「あいうべ体操」あいうべ体操を続けることで「口呼吸」から「鼻呼吸」に変わっていくんだって。1日の呼吸回数は約2万回と言われているよ。それを鼻呼吸に変えるだけで、風邪やインフルエンザの予防だけでなく、アレルギー症状が改善されたり、便秘を改善し、お腹の調子が整ったりするんだよ。

風邪予防には手洗いを！！

洗い残しのないようにていねいに洗ってね☆



学校にハンカチ
 を持ってきてね



手首

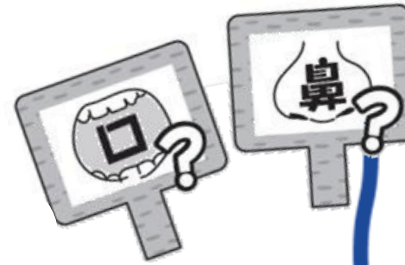


爪の間



指の間

洗い残しが多いのはこんな場所



みんなは「口呼吸」かな？
 「鼻呼吸」かな？
 質問に答えて
 チェックしてみてね

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が乾きやすい
- いびきをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ

チェックが入った人は気をつけて

口呼吸になっているかもしれないよ！



口呼吸 だと・・・

乾いた冷たい空気や、ウイルスや異物がいっぱいの空気を直接体の中に入れてしまうよ。

鼻呼吸 なら・・・

鼻の中の毛がウイルスを取り除いてくれるし、鼻の粘膜から出るベタベタした粘液がウイルスにくっつき、働きを弱くしてるよ。それに、鼻の中は毛細血管のおかげで体温に近い温度まで温められ湿っていて、ウイルスが働きにくい環境をつくっているんだよ。

